

# 24 Days of Happiness - Fall Edition

**1** *Genieße einen ausgiebigen Herbstspaziergang.*

*Spielenabend mit Freunden / Familie*

**2**

**3** *Wirke dem tristen Wetter mit knalligen Klamottenfarben entgegen.*

*Beginne den Tag mit einem Yoga-Flow.*

**4**

*Schreibe 5 Dinge auf, die du am Herbst liebst.*

**5**

*Gönn dir heute kleine Auszeiten mit Mini-Meditationen.*

**6**

*Lass dir zum Nachmittagskaffee einen Pumpkin Spice Latte schmecken.*

**7**

*Sortiere alles aus, was du diesen Sommer nicht getragen hast.*

**8**

*Teste eine für dich neue Kürbissorte: Spaghetti, Butternut...?*

**9**

*Egal was du heute machst, zieh dein liebstes Herbstoutfit an.*

**10**

**11** *Nutze deine Mittagspause für eine Joggingrunde.*

**12**

*Verabrede dich zum Basteln (geht auch per Skype).*

*Mache einem lieben Menschen einen Adventskalender.*

**13**

*Schnapp dir ein Buch und zieh dich in deine Wohlfühlecke zurück.*

**14**

*Schreibe 3 Dinge auf, die du dieses Jahr noch machen möchtest.*

**15**

*Nimm heute ganze bewusst die Farben ORANGE und GELB wahr.*

**16**

*Herbstputz: Lieblingsmusik an und durch die Wohnung wirbeln.*

**17**

*Koche leckere Herbstmarmelade ein.*

**18**

*Herbstblues? Schreibe deine Gedanken auf.*

**19**

*Werde mal wieder zum Kind, z.B. beim Schaukeln oder Drachensteigen.*

**20**

*Lerne heute etwas Neues: z.B. ein Wärmekissen selbst machen.*

**21**

*Detox: Schalte dein Handy aus und genieße den Abend im Kerzenschein.*

**22**

**23**  
*Ein heißes Bad / eine heiße Dusche wirkt heute Wunder.*

*Bringe deine Küche mit einem neuen Herbstrezept zum Duften.*

**24**

